

Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA)

Questionário de Avaliação Multidimensional da Consciência Interocetiva

Contact: Wolf E. Mehling, MD
Osher Center for Integrative Medicine
University of California, San Francisco
1545 Divisadero St., 4th floor
San Francisco, CA 94115
Phone: 01 (415) 353 9506
mehlingw@ocim.ucsf.edu
<http://www.osher.ucsf.edu/maia/>

Translation: Joana Machorrinho¹, Guida Veiga^{1,2}, José Marmeleira^{1,2}
¹Department of Sport and Health, School of Sciences and Technology, University of Évora,
Portugal
² Research Centre in Sports Sciences, Health Sciences and Human Development (CIDESD),
Portugal
Contact: jmachorrinho@gmail.com

Nome: _____

Data: __/__/____

Em baixo encontra uma lista de afirmações. Indique por favor com que frequência cada afirmação se aplica a si na sua vida do dia a dia, considerando 0(zero) como nunca e 5 (cinco) como sempre.

	Nunca			Sempre		
1. Quando estou tenso(a), eu noto onde a tensão está localizada no meu corpo.	0	1	2	3	4	5
2. Eu noto quando estou desconfortável no meu corpo.	0	1	2	3	4	5
3. Eu noto quais as partes do meu corpo onde estou confortável.	0	1	2	3	4	5
4. Quando sinto dor ou desconforto, tento aguentar e continuar com o que estava a fazer.	0	1	2	3	4	5
5. Eu tento ignorar a dor.	0	1	2	3	4	5
6. Eu afasto as sensações de desconforto focando-me noutra coisa qualquer.	0	1	2	3	4	5
7. Quando sinto sensações corporais desagradáveis, ocupo-me com outra coisa qualquer para não ter de as sentir.	0	1	2	3	4	5
8. Se sinto algum desconforto, começo a preocupar-me que algo não está bem.	0	1	2	3	4	5
9. Eu consigo aperceber-me de uma sensação corporal desagradável, sem ficar preocupado(a) com ela.	0	1	2	3	4	5
10. Eu consigo manter-me calmo(a) e não me preocupar quando sinto desconforto ou dor.	0	1	2	3	4	5
11. Quando estou desconfortável ou com dor não consigo tirar isso da minha cabeça.	0	1	2	3	4	5
12. Eu consigo prestar atenção à minha respiração sem me distrair com as coisas que estão a acontecer à minha volta.	0	1	2	3	4	5
13. Eu consigo manter-me consciente das minhas sensações corporais internas, mesmo quando há muita coisa a acontecer à minha volta.	0	1	2	3	4	5
14. Quando estou a conversar com alguém, consigo prestar atenção à minha postura.	0	1	2	3	4	5
15. Se me distrair, consigo voltar a prestar atenção ao meu corpo.	0	1	2	3	4	5
16. Eu consigo redirecionar a atenção dos meus pensamentos para as sensações do meu corpo.	0	1	2	3	4	5
17. Eu consigo manter a consciência de todo o meu corpo mesmo quando uma parte de mim está com dor ou desconforto.	0	1	2	3	4	5
18. Eu sou capaz de focar-me conscientemente no meu corpo como um todo.	0	1	2	3	4	5
19. Eu noto como o meu corpo se altera quando estou zangado(a).	0	1	2	3	4	5

	Nunca			Sempre		
20. Quando algo não está bem na minha vida consigo senti-lo no meu corpo.	0	1	2	3	4	5
21. Eu noto que o meu corpo fica diferente depois de uma experiência tranquila.	0	1	2	3	4	5
22. Eu noto que a minha respiração se torna mais livre e fácil quando me sinto confortável.	0	1	2	3	4	5
23. Eu noto como o meu corpo se altera quando me sinto feliz/contente.	0	1	2	3	4	5
24. Quando me sinto sobrecarregado(a), consigo encontrar um lugar de paz dentro de mim.	0	1	2	3	4	5
25. Quando dirijo a minha consciência para o meu corpo sinto uma sensação de calma.	0	1	2	3	4	5
26. Eu consigo usar a minha respiração para diminuir a tensão.	0	1	2	3	4	5
27. Quando fico preso(a) a pensamentos, consigo acalmar a minha mente focando-me no meu corpo ou na minha respiração.	0	1	2	3	4	5
28. Eu “escuto” a informação que o meu corpo me dá sobre o meu estado emocional.	0	1	2	3	4	5
29. Quando eu estou aborrecido(a), procuro perceber como o meu corpo se sente.	0	1	2	3	4	5
30. Eu “escuto” o meu corpo para saber o que fazer.	0	1	2	3	4	5
31. Eu sinto-me bem no meu corpo.	0	1	2	3	4	5
32. Eu sinto que o meu corpo é um lugar seguro.	0	1	2	3	4	5
33. Eu confio nas minhas sensações corporais.	0	1	2	3	4	5